

# 美浜区公民館だより

第2号

令和4年5月23日

発行：美浜区公民館

館長：岡村悦子



公民館講座

## ねかせ玄米の作り方講座

料理初心者大歓迎！

お忙しい方におすすめ！

～ねかせ玄米（発酵玄米）で健康に！～



玄米は**美容**と**健康**にうれしい食材！

今回は、ねかせ玄米を中心にみそ玉の作り方や簡単常備食の作り方も学びます。

食生活を見直して、ご自分の身体についても考えてみましょう。

- 場 所：美浜区公民館
- 日 付：6月5日（日）
- 時 間：10：00～13：00
- 講 師：増永和美氏（美浜区民）
- 定 員：15名
- 参加費：100円
- 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物

もちもち食感  
おいしいねかせ玄米♪



申込み締切 6/1（水） 午後5時まで

※定員に達し次第締め切り致します。

※講座中に撮影した画像は、北谷町や美浜区の広報活動に使用します。

※新型コロナ感染状況により、日程延期や中止になる場合があります。

☆新型コロナウイルス感染拡大防止の為、必ずマスク着用でご参加下さい。

☆自宅で検温し、発熱や体調不良等の場合は参加を控えるようお願いいたします。

お問合せ 美浜区公民館 ☎926-5185 （仲地）まで

